

Yam yuav ua yog tias koj kuaj tau muaj kab mob COVID-19 lawm

Xaus lus txog Cov Kev Hloov Pauv thaum Lub Kaum Hli Ntuj Tim 24, 2022

- Ntaub ntawv hloov kho tshiab txog kev kho kab mob COVID-19
- Ntaub ntawv txhab ntxiv txog ntawm kev siv kev sim antigen los txiat txim seb thaum twg mam xaus qhov kev cais tus kheej thiab tshem tau koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg
- Tau txhab ntxiv qhov lus qhia txog ntawm yam koj yuav tau ua yog rov muaj cov tsos mob
- Ntaub ntawv kho tshiab hais txog thaum uas muaj qee leej ntxim li kis tau mob lawm
- Tau ntxhab ntxiv lus qhia txog kev ceeb toom rau cov neeg uas ntxim li koj yuav coj kab mob COVID-19 mus kis rau lawv lawm

Lus Qhia

Yog tias koj ntsuam sim pom muaj kab mob COVID-19, koj tuaj yeej pab cheem tau qhov kev sib kis ntawm kab mob COVID-19 mus rau lwm tus. Thov ua raws li cov lus qhia hauv qab no hais txog kev kho, kev cais tus kheej, thiab kev rau ntaub npog qhov ncauj. Dhau no lawm ua raws li cov lus qhia txog kev noj qab haus huv hauv zos, qhov chaw ua hauj lwm, chaw ua lag luam, los sis tsev kawm ntawv cov cai rau cov neeg tus uas ntxim li kuaj paub tias mob COVID-19 lawm, qhov uas yuav muaj qhov txwv ntau tshaj li WA State Department of Health (Xeev Washington Chav Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv) li lus qhia.

- Cov neeg uas nyob, ua hauj lwm, los sis mus saib lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv tsim nyog ua raws li cov lus qhia nyob hauv [Cov Lus qhia Ib Ncua Sij Hawm rau Kev Pov Thaiv thiab Kev Tswj Qhov Kev Kis Mob Ntawm SARS-CoV-2 nyob rau Cov Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv](#) (Lus Askiv nkaus xwb).
- Yog koj ua hauj lwm los sis nyob rau hauv qhov chaw muaj neeg coob, cov neeg ua hauj lwm tu vaj tsev ib ntus, chaw ua lag luam, chaw ceev neeg los sis kaw neeg, cov chaw rau cov neeg tsis muaj vaj muaj tsev nyob, cov chaw nyob uas hloov pauv nyob mus los, thov ua raws li cov lus coj qhia nyob rau hauv [Yog tias koj nyob los sis ua hauj lwm hauv cov chaw muaj neeg coob no.](#)

Txiav txim seb koj puas yuav tau kho mob

Yog tias koj kuaj pom muaj kab mob thiab ntxiv li yuav ua mob loj los ntawm COVID-19 vim yog koj lub hnub nyooog los sis yam txwv mob uas yuav kho tsis zoo tu qab, cov kev kho yeej muaj uas tuaj yeem t xo tau koj qhov muaj feem yuav tau pw kho hauv tsev kho mob los sis tuag los ntawm kab mob. Cov tshuaj kho mob kho tau COVID-19 yuav tsum raug txib yuav los ntawm tus kws pab kho mob thiab pib kom sai li sau tau tom qab ntaus nqi paub tias zoo. Txuas lus nrog tus kws pab kho mob tam sim los txiav txim seb koj puas muaj cai rau kev kho, txawm tias koj cov tsos mob tam sim no me xwb. Mus saib DOH nplooj vev xaib kom koj thiab koj tus kws pab kho mob hais txog [cov kev kho kab mob COVID-19](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv) thiab txoj hauv kev mus cuag kev kho mob.

Cais tus kheej nyob hauv tsev

Leej twg kuj paub tias mob COVID-19 los sis cov uas muaj cov tsos mob uas yog kab mob COVID-19 thiab sam sim tos cov kev kuaj yuav tsum cais tus kheej nyob rau tom tsev kom nrug deb lwm tus neeg tsis suav nrog thaum mus kho mob. Cov neeg mob COVID-19 tuaj yeem kis tau mus rau lwm tus. Kev cais nyob ib leeg hauv tsev yuav pab ceev tau lwm tus neeg los ntawm kev ua mob. Koj tsim nyog cais tus kheej tsis hais koj yuav txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lawm los tsis tau. Yog tias koj tus neeg mob COVID-19 twb txhaj tshuaj tiv thaiv lawm, lawv yeej tseem kis tau mus rau lwm tus, tab sis kev tau txhaj tshuaj tiv thaiv COVID-19 lawm yuav ua rau lawv muaj feem tsawg uas tau mus pw kho hauv tsev kho mob los sis tuag los ntawm COVID-19. Thov kom lwm tus pab koj mus ncig yuav khoom los sis siv lub khw muag khoom li kev pab cuam xa khoom noj tuaj xwb. Yog hais tias koj xav tau khoom noj los sis lwm yam kev txhawb nqa thaum koj cais tus kheej nyob rau tom tsev, muaj [Care Connect Washington \(Txuas Mus Rau Washington Qhov Chaw Saib Xyuas\)](#) pab (muaj ua qee hom lus ntxiv). Hu rau tus xov tooj maj ceev muab Ntaub Ntawv qhia txog COVID-19 ntawm 1-800-525-0127, tom qab ntawd ces nias # los sis hu rau koj lub [Care Connect](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv). Muaj kev pab rau kev txhais lus. Tsis txhob ntoj ncig, mus ua hauj lwm, mus kawm ntawv, chaw zov me nyuam, los sis mus rau cov chaw muaj zej tsoom neeg coob, chaw thauj neeg zej tsoom, tej chaw uas sib koom siv los sis tsheb tavxij. Ncua sij hawm cais tus kheej:

- Faib tus kheej tawm ntawm lwm cov neeg kom ntau npaum ua tau nyob rau tom tsev los ntawm kev mus nyob rau hauv ib chav tshwj xeeb deb ntawm lwm cov neeg thiab faib nyias siv nyias chav da dej, yog muaj. Lub Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob) muaj ntaub ntawv qhia paub ntxiv hais txog [Kab Mob COVID-19 thiab Cov Tsiaj Txhu](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv).
- Rau [ntau npoq qhov ncauj qhov ntswq los sis cuab yeej pab ua pa kom zoo](#) (muaj ua txhua hom lus) yog koj yuav tsum nyob ib ncig lwm tus hauv tsev los sis hauv qhov chaw muaj neeg coob.
- Siv cov kauj ruam no los txhim kho [kev tso cua nkag](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv) nyob hauv tsev, yog tias muaj.

- Tsis txhob sib koom siv tej khoom hauv tsev, xws li cov khob, cov phuam, thiab tais diav.
- Soj qab xyuas koj cov tsos mob. Yog tias koj muaj qhov ceeb toom txog mob xwm txheej ceev (muaj ua qee hom lus ntxiv) (xws li teeb meem kev ua pa), mus nrhiav kev kho mob tam sim.
- Yog tias koj yeej muaj qhov teem caij kho mob tas li (tsis suav nrog mob xwm txheej ceev), hu qhia ua nej koj yuav mus thiab qhia rau koj tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv tias koj muaj kab mob COVID-19 los sis tab tom raug ntsuam xyuas kab mob COVID-19.

Kuv yuav tsum tau cais kuv tus kheej thiab rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ntev npaum cas?

Yog tias koj kuaj pom muaj kab mob COVID-19, **ces nyob hauv tsev luv kawg yog 5 hnub thiab cais tus kheej tawm ntawm lwm tus hauv tsev** txhawm rau zam kev kis kab mob COVID-19 rau lwm tus.

Kev Xaus Ncua Sij Hawm Cais Tus Kheej

Qhov ntev uas koj yuav tau cais nyob ib leeg nws nce raws ntau feem xyuam:

- Seb koj puas yuav rau ntau npog qhov ncauj qhov ntswg kom haum zoo,
- Seb koj puas kuaj paub tias mob COVID-19 mus ntxiv lawm ncua sij hawm 6-10 hnub tom qab 5 hnub cais tus kheej,
- Seb koj puas muaj mob hnyav rau kab mob COVID-19 los sis seb tej roj ntshav tiv thaiv kab mob puas muaj zog, thiab
- Seb koj puas sam sim nyob los sis ua hauj lwm rau hauv qhov chaw muaj neeg coob.

Koj kuaj tau kab mob COVID-19 thiab muaj cov tsos mob (muaj ua qee hom lus ntxiv).

Cais tus kheej cia kom tsawg kawg nkaus yog **5 hnub** tom qab koj cov tsos mob tshwm sim muaj thawj zaug. Koj tuaj yeem tawm ntawm qhov kev cais tus kheej tom qab 5 hnub txwm nkaus lawm yog tias:

- Koj cov tsos mob tshwm sim zoo zuj zus tuaj 5 hnub tom qab pib koj qhov kev cais tus kheej, **THIAB**
- Koj tsis hnov ua npaws rau sij hawm 24 teev yam tsis tau siv tshuaj noj txo kev ua npaws

Koj kuaj tau kab mob COVID-19 tab sis tsis muaj cov tsos mob (muaj ua qee hom lus ntxiv): Cais tus kheej cia kom tsawg kawg nkaus yog **5 hnub** tom qab koj kuaj paub tias mob COVID-19 lawm. Koj tuaj yeem tawm ntawm qhov kev cais tus kheej tom qab 5 hnub txwm nkaus lawm yog tias tsis muaj cov tsos mob.

Yog tias koj pheej muaj cov tsos mob tshwm sim tom qab kuaj tau muaj kab mob, yuav tau pib koj qhov kev cais tus kheej sij hawm 5 hnub. Ua raws li cov lus muab tswv yim qhia saum toj no los mus siv tsum qhov kev cais tus kheej yog koj muaj cov tsos mob tshwm sim.

Tsis suav tias thaum twg mam xaus kev cais tus kheej, ua raws li cov lus coj qhia ntxiv hais txog 10 hnub tom qab koj tau muaj cov tsos mob tshwm sim (los sis kuaj tau muaj kab mob, yog koj tsis hnov muaj cov tsos mob tshwm sim):

- Rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo thiab siv hom uas zoo heev los sis cuab yeej pab ua pa thaum nyob ib ncig lwm tus hauv tsev thiab hauv qhov chaw muaj neeg coob li 5 hnub ntxiv (hnub 6 txog 10) tom qab xaus 5 hnub cais nyob ib leeg.
- Zam cov neeg uas muaj kev tiv thaiv kab mob hauv lub cev tsis zoo los sis muaj kev phom sij yuav muaj kab mob hnyav, (muaj ua qee hom lus ntxiv) thiab tsis txhom mus rau cov chaw muab kev pab kho mob (suav nrog rau cov tsev tu neeg mob) thiab lwm cov chaw uas muaj kev yuav kis tau kab mob zoo.
- Tsis txhab mus rau ntawm cov chaw uas koj tsis tuaj yeem rau tau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, xws li tsev noj mov thiab qee cov tsev qoj kom ib ce muaj zog, thiab zam kev noj mov nrog lwm cov neeg nyob rau tom tsev thiab tom hauj lwm.
- Yog tias rov muaj cov tsos mob dua los sis heev tuaj, koj tsim nyog rov pib cais tus kheej dua pib hnub 0.
- Mus siab Kev Taug Kev | CDC (muaj ua qee hom lus ntxiv) txhawm rau muab kev paub ntxiv hais txog kev taug kev.

Hauv kev suav xam koj ncua sij hawm kev cais tus kheej:

Yog tias koj muaj cov tsos mob tshwm sim, hnub 0 yog thawj hnub xam tias muaj cov tsos mob tshwm sim. Hnub 1 yog thawj hnub kiag tom qab koj cov tsos mob tshwm sim pom meej tuaj.

Yog tias koj tsis muaj cov tsos mob tshwm sim dab tsi, hnub 0 yog hnub kuaj. Hnub 1 yog thawj hnub kiag tom qab tau khaws qauv mus kuaj tau koj tus kab mob.

Mus siab DOH lub cuab yeej Suav Xam Kev Cais Tus Kheej thiab Kev Ceey Tus Kheej Cia (muaj ua txhua hom lus) txhawm rau muab kev pab.

Kev tshem koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg

Koj tseem yuav kis tau mob tom qab 5 hnub ntawm kev cais tus kheej. Ntau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo thiab yog hom zoo los sis cuab yeej pab ua pa (muaj ua txhua hom lus) thaum nyob ib ncig lwm tus hauv tsev thiab hauv qhov chaw muaj neeg coob li 5 hnub ntxiv (hnub 6 txog 10) tom qab xaus 5 hnub cais nyob ib leeg. Dhau li no lawm, yuav tau ua kev sim antigen los txiav txim seb thaum twg mam xaus qhov kev cais tus kheej thiab tshem tau koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg (saib hauv qab no). Yog tias koj tsis tuaj yeem rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, koj tsim nyog cais tus kheej mus ntxiv kom txwm 10 hnub.

Rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg koj xwm yeem lub kom zoo thiab yog hom zoo los sis cuab yeej pab ua pa (muaj ua txhua hom lus) thaum koj nyob ib ncig lwm tus neeg sab hauv los sis sab nrauv ntawm lub tsev. Koj tsis txhab lam mus koom rau tej hauj lwm uas muaj lwm cov neeg sij hawm uas koj tsis tuaj yeem rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, xws li mus pw tsaug zog, noj mov, los sis ua luam dej. Lwm hom ntawm kev npog qhov ncauj qhov ntswg (daim thaiv ntsej muag nrog rau daim ntaub

thaiv) yuav pov thaiv tau tsis zoo npaum li kev rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom haum zoo. Yog koj tsis tuaj yeem rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom haum-zoo, koj tsim nyog cais tus kheej li 10 hnub.

Siv kev sim antigen los txiat txim seb thaum twg mam tawm qhov kev cais tus kheej thiab tshem tau koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg

Yog koj tau txais **kev kuaj antigen** (muaj ua qee hom lus ntxiv) koj tuaj yeem yuav t xo rau koj qhov kev muaj feem yuav kis tau kab mob rau lwm tus los ntawm kev kuaj thaum koj npaj tawm qhov kev cais tus kheej, **tsis pub sai tshaj 6 hnub**. Tsuas yog kev kuaj seb koj puas ua npaws lawm rau 24 teev yam tsis tas siv tshuaj t xo qhov ua npaws thiab koj lwm cov tsos mob uas zoo lawm. Tsis hnov khoom qab los sis txhiab tsw tej zaum yuav muaj mus ntau lim tiam los sis hli tom qab zoo rov los thiab tsis pub ncua sij hawm ntxiv rau kev cais tus kheej.

- Koj qhov kev kuaj tseem muaj kab mob, koj tseem kis tau kab mob. Koj tsim nyog cais tus kheej mus ntxiv thiab rau ntaub npog qhov ncauj thiab tos 24-48 teev los sim dua.
- Yog tias koj kuaj tsis pom muaj kab mob ob lwm sib txuas zus sib nrug li 24-48 teev, koj tuaj yeem xaus tau qhov chaw tus kheej thiab tso tseg kev rau ntau npog qhov ncauj qhov ntswg ua ntej hnub thib 10.

Yog tias koj tseem kuaj paub tias muaj kab mob ces rov kuaj dua 10 hnub, koj tsim nyog rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab zam cov neeg uas muaj roj ntshav tiv thaiv kab mob tsis zoo lawm los sis pheej hmoo siab rau kev ua mob loj kom txog thaum koj tau txais kev kuaj antigen ob lwm tsis muaj kab mob lawm.

Yog tias koj puas muaj mob nyhav rau kab mob COVID-19 los sis muaj qhov kev ua hauj lwm tiv thaiv kab mob hauv nrog cev uas tsis muaj zog:

Cov neeg uas muaj mob nyhav rau kab mob COVID-19 (suav nrog rau cov tau mus pw kho hauv tsev kho mob los sis yuav tau muaj kev saib xyuas mob hnyav los sis txhawb kev ua kom muaj cua nkag mus los) thiab cov neeg uas muaj **roj ntshav tiv thaiv kab mob tsis zoo** (muaj ua qee hom lus ntxiv) tsim nyog cais tus kheej tsawg kawg 10 hnub thiab ntau txog 20 hnub. Tej zaum kuj tseem yuav tsum tau ua **kev kuaj kab mob vais lav** (muaj ua qee hom lus ntxiv) rau lawv txhawm rau taug xyuas seb thaum twg lawv thiaj tuaj yeem nyob tau nrog lwm cov neeg. Mus sab laj rau koj tus kws kho mob seb thaum twg koj mam rov nyob tau nrog lwm cov neeg. Saib qhov **nqe lus kev kho saum toj no** rau kev paub ntxiv txog ntawm cov kev kho thaib cov tshuaj kho uas koj yuav muaj cai rau.

Yog koj sam sim nyob los sis ua hauj lwm rau hauv ib qho chaw twg ntawm cov chaw muaj neeg sib sau nyob ua ke coob no:

Cov neeg uas nyob los sis ua hauj lwm rau hauv qhov chaw uas muaj neeg sib sau nyob ua ke coob li hauv qab no yuav tsum tau ua raws li cov lus muab tswv yim qhia hais txog kev cais tus kheej raws li tau teev tseg hauv qab no.

- Tsev kaw neeg los sis ceev neeg cia

- Chaw nyob rau cov neeg tsis muaj vaj tse nyob los sis vaj tse nyob uas hloov pauv mus los
- Chaw khiav lag luam nyob puas ntug hiav txwv (xws li, nkoj thauj xa khoom noj hiav txwv rau kev ua lag luam, nkoj thauj xa khoom, nkoj xa khoom hla hiav txwv)
- Cov chaw muaj neeg ua hauj lwm coob uas tsis muaj chaw txaus rau kev nyob sib nrug deb yeeb vim yuav tsum tau siv ua hauj lwm, xws li nyob rau hauv tsev khaws khoom, khw muag khoom, thiab cov chaw qhwv khoom noj khoom haus thiab nqaij
- Tsev nyob ua ntej rau neeg ua hauj lwm

Yog tias koj mus kuaj tau muaj kab mob COVID-19 thiab muaj cov tsos mob tshwm sim, koj yuav tso tseg tau qhov kev cais tus kheej ntawm qhov chaw muaj neeg nyob coob tom qab **10 hnub** dhau mus suav txij hnub koj cov tsos mob tshwm sim tshwm muaj thawj zaug yog hais tias:

- Koj tsis hnov ua npaws rau sij hawm 24 teev yam tsis tau siv tshuaj noj t xo kev ua npaws, **THIAB**
- Koj cov tsos mob tshwm sim tau zoo tuaj lawm

Yog tias koj tau mus kuaj muaj kab mob COVID-19, tiam sis tsis muaj cov tsos mob tshwm sim dab tsi li, koj tuaj yeem tso tseg tau qhov kev cais tus kheej ntawm qhov chaw ua hauj lwm uas muaj neeg sib sau nyob coob tom qab **10 hnub** tau dhau mus suav txij hnub koj kuaj tau muaj kab mob COVID-19 yog hais tias koj tsis muaj cov tsos mob lawm. Yog koj pheej muaj cov tsos mob tshwm sim tom qab kuaj tau muaj kab mob, yuav tau pib koj qhov kev cais tus kheej ntawm qhov chaw ua hauj lwm no rau sij hawm 10 hnub. Ua raws li cov lus muab tswv yim qhia saum toj no los mus siv tsum qhov kev cais tus kheej yog koj muaj cov tsos mob tshwm sim.

Yog tias koj muaj cov tsos mob tshwm sim, hnub 0 yog thawj hnub xam tias muaj cov tsos mob tshwm sim. Hnub 1 yog thawj hnub kiag tom qab koj cov tsos mob tshwm sim pom meej tuaj. Yog tias koj tsis muaj cov tsos mob tshwm sim dab tsi, hnub 0 yog hnub kuaj. Hnub 1 yog thawj hnub kiag tom qab tau khaws qauv mus kuaj tau koj tus kab mob.

Yog koj ua hauj lwm tiam sis tsis nyob rau hauv qhov chaw muaj neeg sib sau nyob coob, tsis txlob mus rau tom qhov chaw hauj lwm kom txog rau 10 hnub txwm nkaus thiab coj raws lus qhia kev cais tus kheej tom tsev saum toj no.

Nyob rau cov ncua sij hawm uas tsis muaj neeg ua hauj lwm tseem ceeb, cov chaw kaw neeg, cov chaw ceev neeg, cov chaw rau cov neeg tsis muaj vaj tse nyob, cov vaj tse nyob uas hloov pauv nyob mus los, thiab cov chaw ua hauj lwm uas tseem ceeb tej zaum yuav tau xyuas t xo ncua sij hawm cais tus kheej rau cov neeg ua hauj lwm kom muaj neeg khiav hauj lwm tau txuas mus ntxiv. Cov kev txiav txim siab rau kev t xo ncua sij hawm cais tus kheej nyob rau hauv cov chaw ua hauj lwm no yuav tsum sab laj nrog rau qhov chaw saib xyuas kev kho mob nyob hauv zos.

Kuv yuav tsum tau ua dab tsí thiab yog tias kuv cov tsos mob rov muaj dua?

Tom qab koj xaus kev cais tus kheej lawm, yog koj cov tsos mob_COVID-19 rov tshwm sim tuaj los sis heev tuaj, rov pib cais tus kheej dua pib hnub 0 raws li [Kuv yuav tsum tau cais kuv tus kheej thiab rau ntaub npog ghov ncauj ghov ntxwg ntev npaum cas?](#) saum toj no. Sib tham nrog koj tus kws pab kho mob yog koj muaj lus nug txog ntawm koj cov tsos mob los sis seb thaum twg mam xaus kev cais tus kheej.

Thaum twg ntxim kuv yuav kis tau thiab coj tau kab mob mus kis lwm tus?

Cov neeg muaj kab mob COVID-19 tuaj yeem kis tau tus vais lav mus rau lwm tus neeg nyob rau ob hnub ua ntej lawv pib muaj cov tsos mob (los sis 2 hnub ua ntej hnub tim lawv mus kuaj tau paub tias muaj mob lawm yog tias lawv tsis muaj cov tsos mob li) mus txog 10 hnub tom qab lawv muaj cov tsos mob (los sis 10 hnub tom qab hnub tim lawv kuaj tau paub tias muaj mob lawm yog tias lawv tsis muaj tsos mob li). Yog tias tus neeg kuaj paub tias mob COVID-19 lawm es ho rov kuaj ob lwm ntxiv tsis muaj kab mob COVID-19 lawm uas yog siv antigen kuaj nyob rau 24-48 teev sib nrug thaum hnov tias tus mob zoo zog lawm tom qab tsawg kawg 5 hnub ntawm kev cais tus kheej, lawv yuav tsis kis tau tus kab mob rau lwm tus lawm. Yog hais tias tus neeg ntawd cais tus kheej ntev tshaj 10 hnub, (piv txwv vim lawv mob hnyav los sis rov ntshav tiv thaiv kab mob tsis zoo lawm) cov neeg ntawv tseem tuaj yeem kis tau kab mob nyob rau ncua sij hawm cais tus kheej tas.

Qhia rau cov neeg paub tias koj muaj feem kis tau kab mob.

Qhia cov neeg nyob ze tias ntxiv li lawv tau ua yog tias ntxim li koj tau nphav raug kab mob COVID-19 lawm thiab xa [Tej yam yuav tau ua yog tias ntxim li koj tau nphav raug gee tus neeg uas muaj kab mob COVID-19 lawm](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv) rau lawv. Kev nyob sib ze ib li txwm lawm txhais tau tias ib tus neeg tau nyob ze li 6 feet (2 mev) ntawm qee tus neeg uas muaj kab mob COVID-19 yam tsawg kawg 15 feeb los sis tshaj ntawd nyob rau ncua sij hawm 24 xuab moos. Yog li ntawd, txawm li cas los, koj muaj qhov xwm txheej uas pheej hmoo ntxiv nphav tau kab mob, xws li qhov chaw nqaim, tsis muaj huab cua hloov zoo los sis tej kev qw los sis hu nkauj, tseem muaj qhov pheej hmoo kis tau kab mob rau lwm tus neeg txawm tias lawv nyob sib nrug deb dua 6 feet (2 mev) ntawm koj. Yog tias koj nyob ntawm chaw ua hauj lwm uas ntxiv li kis tau kab mob, qhia rau koj tus tswv hauj lwm paub kom lawv ceeb toom rau cov neeg ua hauj lwm. Cov tswv hauj lwm yuav tau qhia rau cov neeg ua hauj lwm tus uas nphav tau COVID-19 thaum ua hauj lwm los tswj kev ntseeg siab ntawm cov neeg muaj COVID-19.

Yog tias koj siv [WA Notify \(WA Ceeb Toom\)](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv) thiab kuaj paub tias muaj kab mob COVID-19 lawm, koj tuaj yeem siv WA Notify ceeb toom yam tsis qhia npe rau lwm tus neeg siv uas ntxim li lawv kis tau kab mob ntawm koj. Qhov no yuav kam rau cov neeg siv lub app tus uas ntxim li nphav tau kab mob yuav paub ceev faj los pov thaiv lawv tus kheej thiab lwm tus neeg nyob ib ncig lawv. Yog tias koj kuaj pom muaj kab mob uas yog yus kuaj yus los sis tau kuaj COVID-19 los ntawm lub chaw

kuaj los sis cov chaw pab cuam kuaj mob thiab tsis tau txais tus khauj txheeb xyuas sau ntawv xa tuaj los ntawm DOH, koj tuaj yeem thov tau tus khauj txheeb xyuas nyob hauv WA Notify. Yuav tsis khaws tseg tej ntaub ntawv qhia txog tus kheej los sis paub txog tus kheej los sis tsis qhia thaum koj siv WA Notify. Los thov tus khauj txheeb xyuas:

1. Kev siv koj lub xov tooj (Android los sis iPhone) yees rau tus khauj QR los sis [thov tus khauj txheeb xyuas](#) (lus Askiv nkaus xwb):



2. Ntaus nkag koj tus nab npawb xov tooj ntawm koj lub cuab yeej uas siv WA Notify thiab hnub tim koj qhov kev kuaj kab mob COVID-19 pom muaj kab mob.
3. Xaiv “Continue (Txuas mus ntxiv).”

Yog tias koj tsis tuaj yeem thov tau tus khauj txheeb xyuas nyob rau hauv WA Notify, koj tsim nyog hu rau xeev tus xov tooj maj ceev txog kab mob COVID-19, 1-800-525-0127, tag ntawd nias #, thiab qhia rau tus neeg ua hauj lwm teb tus xov tooj maj ceev paub tias koj yog ib tus neeg siv lub WA Notify. Cov neeg ua hauj lwm ntsig txog tus xov tooj maj ceev tuaj yeem muab tau txoj kab txuas nkag mus txheeb xyuas uas koj tuaj yeem siv tau los ceeb toom rau lwm tus neeg siv WA Notify paub tias ntshe tej zaum lawv nphav raug kab mob lawm.

Thov mus saib tshooj lus [“Kev ceeb toom qhia rau lwm cov paub yog koj siv cuab yeej kuaj kab mob yus kuaj yus kuaj tau muaj kab mob COVID-19”](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv) hauv [WANotify.org](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv) rau kev paub ntxiv. Yog tias koj xav los kawm paub ntxiv txog ntawm WA Notify, suav nrog txoj hauv kev lo nruab nws mus rau hauv koj lub xov tooj, mus saib [WANotify.org](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv)

Koom nrog qhov kev xam phaj ntawm chaw saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv

Tej zaum tus neeg xam phaj los ntawm chaw saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv yuav txuas lus rau koj yog tias koj ntsuam sim pom muaj kab mob COVID-19, feem ntau los ntawm xov tooj. Tus neeg xam phaj yuav pab koj kom nkag siab txog tej yam uas yuav tau ua mus ntxiv thiab tej yam kev pab txhawb uas muaj. Tus neeg xam phaj yuav nug cov npe thiab cov ntaub ntawv sib txuas lus ntawm cov neeg uas koj tau nyob ze nrog tsis ntev los no los qhia rau lawv paub txog qhov nphav tau kab mob. Lawv nug cov ntaub ntawv no txhawm rau kom lawv tuaj yeem ceeb toom qhia tau rau cov neeg uas tej zaum tau nphav raug kab mob lawm. Tus neeg xam phaj yuav tsis faib qhia tawm koj lub npe rau koj cov neeg nyob ze rau tus neeg mob.

Yog koj kuaj tau pom muaj kab mob uas siv cuab yeej kuaj los ntawm tus kheej

Thov saib [Cov Lus Coj Qhia Siv Ua Ntej Rau Kev Kuaj Los Ntawm Tus Kheej Rau Kab Mob SARS-CoV-2](#) (Ua Lus Askiv xwb) txhawm rau muab lus qhia paub ntxiv.

Dab tsi yog qhov sib txawv ncua ntawm kev cais tus kheej thiab kev ceev tus kheej tseg?

- **Kev cais tus kheej** yog tej yam uas koj ua yog tias koj muaj cov tsos mob tshwm sim uas yog kab mob COVID-19, uas tab tom tos cov kev kuaj tau los, los sis tau kuaj pom muaj kab mob COVID-19 lawm. Kev cais tus kheej yog koj nyob twj ywm ntawm tsev thiab nyob nrug deb lwm cov neeg (suav nrog cov neeg hauv tsev neeg) rau ib [ncua sij hawm](#) (Ua Lus Askiv xwb) xav kom cais tus kheej txhawm rau zam kev sib kis mob.
- **Kev ceev tus kheej cia** txhais tau tias yog thaum koj nyob twj ywm ntawm tsev thiab nyob nrug deb lwm cov neeg tom qab nphav raug kab mob COVID-19 nyob rau thaum koj tau kis kab mob thiab tau kis tau rau lwm tus. Kev ceev tus kheej cia yuav dhau mus ua kev cais tus kheej yog tias koj mus kuaj tau muaj kab mob COVID-19 tom qab los sis muaj cov tsos mob tshwm sim ntawm kab mob COVID-19.

Cov Peev Txheej Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws thiab Kev Coj Cwj Pwm

Thov mus saib DOH nplooj vev xaib [Cov Peev Txheej Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Cwj Pwm thiab Cov Lus Qhia](#) (Lus Askiv nkaus xwb).

Ntaub ntawv muab lus qhia paub thiab cov chaw teev ntaub ntawv ntxiv hais txog kab mob COVID-19

Nug hmoo txog [xwm txheej kab mob COVID-19 tam sim no nyob hauv Xeev Washington](#) (lus Askiv nkaus xwb) tam sim no, [Tus Tswv Xeev Inslee tsab ntawm tshaj tawm](#) (Lus Askiv nkaus xwb), [cov tsos mob tshwm sim](#) (muaj qee hom lus ntxiv, [nws kis kab mob tau li cas](#) (muaj qee hom lus ntxiv), [yuav ua li cas thiab thaum twg tib neeg mam tsim nyog mus kuaj kab mob](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv), thiab [ghov chaw nrhiav tshuaj tiv thaiv kab mob](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv). Mus saib peb [Cov Lus Nug Uas Nquag Nug](#) (Lus Askiv nkaus xwb) rau ntaub ntawv kev paub ntxiv.

Tib neeg cov haiv neeg/tsav neeg los sis xam xaj, nws tus kheej, tsis lam yuav ua rau muaj kev pheej hmoo siab dua rau kev muaj tus kab mob COVID-19. Txawm li cas los xij, cov ntaub ntawv tab tom qhia tias cov zej zog uas muaj ntau haiv neeg nyob yeej muaj mob kab mob COVID-19 tsis xwm yeem. Qhov no vim yog kev cuam tshuam txog haiv neeg, thiab qhov tshwj xeeb, yog kev sib ntxub txog haiv neeg, uas ua rau muaj qee cov pab pawg neeg muaj hwm tsam tsawg dua los pov thaiv lawv tus kheej thiab lawv cov zej zog. [Kev tub nkeeq yuav tsis pab tawm tsam qhov kev muaj mob](#) (Lus Askiv nkaus xwb). Qhia tej ntaub ntawv muaj tseeb kom pab tswj tau tej kev xyav thiab tej ntaub ntawv tsis muaj tseeb los ntawm kev sib kis kab mob.

- [Department of Health hauv Xeev Washington 2019 Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Kab Mob Khaus Laus Nas Vais Lav Sib Kis \(COVID-19\)](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv)
- [Xeev Washington Qhov Kev Saib Xyuas Kab Mob Khaus Laus Nas Vais Lav \(COVID-19\)](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv)
- [Nrhiav Koj Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Zos los sis Hauv Cheeb Tsam](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv)
- [CDC Kab Mob Khaus Laus Nas Vais Lav \(COVID-19\)](#) (muaj ua qee hom lus ntxiv)

Puas muaj cov lus nug dab tsi ntxiv? Hu rau peb tus xov tooj hu ceev txog ntaub ntawv kab mob COVID-19 ntawm **1-800-525-0127**. Cov teev hu xov tooj tus xov tooj maj ceev:

- Hnub Monday txij 6 teev sawv ntxov txog 10 teev tsaus ntuj.
- Hnub Tuesday txog Sunday txij 6 teev sawv ntxov txog 6 teev tsaus ntuj.
- [Soj saib cov hnub so hauv xeev](#) (Ua lus Askiv nkauz xwb) txij 6 teev sawv ntxov txog 6 teev tsaus ntuj.

Rau cov kev pab cuam txhais lus, **nias #** thaum lawv teb thiab **hais koj hom lus**. Rau cov lus nug txog koj tus kheej li kev noj qab haus huv los sis qhov tshwm sim tawm los ntawm kev kuaj, thov txuas lus nrog tus kws pab kho mob.

Xav thov cov ntaub ntawv no ua lwm tus qauv ntawv, hu rau 1-800-525-0127. Cov neeg thov kev pab uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 ([Washington Relay](#)) (Ua Lus Askiv xwb) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.